

フレイル予防で いきいき はつらっ フレイル予防教室

行田市シルバー人材センター

好きなことをいつまでも元気に続けられる【体力・笑顔・
第二の人生】に向かってフレイル予防を始めましょう♪

予防への 3本柱

① 栄養



- ・色々な種類の食品を取ろう
- ・毎日の食生活を振り返ろう

② 運動



- ・脳トレ
(コーディネーション運動)
- ・ストレッチ
- ・簡単な筋トレ

③ 社会



- ・笑いの健康法
- ・外出や交流を楽しむためのコツ

公益財団法人いきいき埼玉が認定したフレイル予防サポーター会員が、あなたの健康づくりをお手伝いします

【講習内容】

- 1 栄養プログラム 栄養素の話、栄養状態をチェック等
- 2 運動プログラム 脳トレ、ストレッチ、筋力運動、体力測定等
- 3 社会プログラム 茶話会、転ばぬ先の豆知識等

週1回・約90分での3回コース、5回コース、10回コース

申込み：下記までお問い合わせください

公益社団法人 行田市シルバー人材センター
〒361-0074 埼玉県行田市旭町13番24号
TEL:048-556-5221 E-mail:gyodasc@sjc.ne.jp

